**26.011 Lososový šalát 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| losos údený | |  |  |  |  |  |  | 10,00 | 10,00 |
| vajcia | |  |  |  |  |  |  | 120 | 6,00 |
| korenie čierne mleté | |  |  |  |  |  |  | 0,03 | 0,03 |
| pažítka | |  |  |  |  |  |  | 0,20 | 0,15 |
| syr tvrdý | |  |  |  |  |  |  | 5,00 | 5,00 |
| smotana kyslá | |  |  |  |  |  |  | 2,50 | 2,50 |
| uhorky sterilizované b. n. | |  |  |  |  |  |  | 2,50 | 2,25 |
| olej olivový | |  |  |  |  |  |  | 0,30 | 0,30 |
| kukurica sterilizovaná b. n. | |  |  |  |  |  |  | 2,00 | 2,00 |
| soľ | |  |  |  |  |  |  | 0,10 | 0,10 |
| olivy b. n. | |  |  |  |  |  |  | 1,50 | 1,50 |
| citróny | |  |  |  |  |  |  | 0,40 | 0,13 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | |  | |  | |  | | 290 | |

**Výrobný postup**

Losos nakrájame na kúsky, pridáme pokrájané na tvrdo uvarené vajcia, pokrájaný tvrdý syr, pokrájané sterilizované uhorky, kukuricu a olivy. Zalejeme kyslou smotanou (jogurtom), dochutíme soľou a mletým čiernym korením. Dobre zamiešame. Nakoniec pridáme citrónovú šťavu, zjemníme olivovým olejom a posypeme umytou posekanou pažítkou. Podávame s celozrnným pečivom, chlebom.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| veková  skupina | energetická  hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina  linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | Vitamíny | | | | |
| A | B1 | B2 | C | E |
| kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| A |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D | 2625 | 627 | 41,84 | 43,6 | 0,0 | 17,3 | 0,6 | 562,3 | 2,1 | 0,278 | 0,1 | 0,3 | 3,4 | 0,7 |